



ข้อควรระวังในการใช้ยา...ของผู้สูงอายุ

สวัสดิ์ค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มา
เสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ วันนี้ขอเสนอเรื่อง ข้อควรระวังในการใช้ยา...ของผู้สูงอายุ โดยการ
สนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวง
สาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ด้วยกฎแห่งธรรมชาติ สรรพสิ่งย่อมเสื่อมไปตามกาลเวลา มนุษย์เรา
ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราอายุมากขึ้น ร่างกายก็เริ่มเสื่อมถอย หูไม่ค่อยได้ยิน สายตาฝ้าฟาง เดินเหิน
ไม่คล่อง หน้าซ้ำความจำยังเลอะเลือนอีกด้วยว่าไปผู้สูงอายุ หรือผู้สูงวัย แม้สภาพร่างกายจะสู้คน
หนุ่มคนสาวไม่ได้ แต่ชีวิตของท่านผ่านร้อนผ่านหนาวมามากมาย และเต็มไปด้วยประสบการณ์
อันมีค่า ควรแก่การเรียนรู้ของลูกหลาน เมื่อท่านเจ็บป่วย ลูกหลานก็ควรพาไปพบแพทย์ และดูแล
เอาใจใส่ท่านให้ได้รับความปลอดภัยจากการใช้ยา

ในผู้สูงอายุ จะมีความเสี่ยงหรือมีโอกาสได้รับอันตรายจากการใช้ยามากกว่าบุคคล
ทั่วไป เนื่องด้วยประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดน้อยลง อาทิ การเผาผลาญ, ย่อย ,
ดูดซึม, ขับถ่าย, ไต และตับ เป็นต้น รวมถึงปัญหาอื่นๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงของการใช้ยาในผู้สูงอายุ
อีกด้วย นั่นก็คือ ปัญหาการหลงลืม, ปัญหาการช่วยเหลือตนเองไม่ได้เต็มที่ ดังนั้นการใช้ยาใน
ผู้สูงอายุจึงต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ นะคะ

คุณผู้ฟังคะ สำหรับข้อควรระมัดระวังในการใช้ยาของผู้สูงอายุ ดิฉันมีข้อเสนอ ดังนี้ค่ะ

เมื่อไปพบแพทย์แต่ละครั้ง ควรมีญาติมิตรหรือผู้ดูแลติดตามไปด้วย เพื่อช่วยกัน
รับฟังรายละเอียดแนวทางการรักษาและข้อแนะนำในการใช้ยา ถ้ามียาใช้อยู่ในปัจจุบัน ต้องแจ้งให้
แพทย์ทราบ ยิ่งถ้าผู้สูงอายุนั้นมีแพทย์ประจำตัวที่รักษาโรครมากกว่าหนึ่งคน หรือเปลี่ยนแพทย์บ่อย ๆ
ก็จำเป็นต้องแจ้งให้แพทย์แต่ละคนทราบถึงการจ่ายยาของแพทย์คนอื่น ๆ ด้วย ทั้งนี้ควรนำยาที่กินอยู่
ไปให้ดูด้วย เพื่อป้องกันการให้ยาซ้ำซ้อน หรือให้ยาที่อาจเกิดปฏิกิริยาขัดแย้งกันได้ ซึ่งแพทย์ผู้รักษา
จะได้พิจารณาจ่ายยาให้เหมาะสมและปลอดภัย ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นหลังการใช้ยา ต้องแจ้ง

ให้แพทย์ทราบ เพราะอาการดังกล่าวอาจเกิดจากยาที่ ผู้สูงอายุใช้อยู่ไม่ใช่อาการที่สืบเนื่องมาจาก ความชรา เช่น อาการคลื่นไส้, กลืนลำบาก, หลับมากขึ้น หรือนอนไม่หลับ, บวมที่เท้าทั้ง 2 ข้าง เป็นต้น แจ้งให้แพทย์ทราบ ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนยา เพื่อที่แพทย์จะได้เปลี่ยนชนิดยาที่เหมาะสม เช่น ให้น้ำแทนยาเม็ด เป็นต้น ศึกษาเกี่ยวกับยาที่ผู้สูงอายุใช้อยู่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา เช่น ยาที่ใช้เป็นยากินหรือยาทา, กินครั้งละเท่าไร, กินก่อนหรือหลังอาหาร, กินวันละกี่ครั้ง, มีอาการข้างเคียงหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับอาหารที่กินอยู่ ว่ามีผลต่อการใช้ยาหรือไม่อย่างไร อ่านฉลากยา และปฏิบัติตามคำแนะนำทุกขั้นตอน ก่อนการใช้ยาทุกครั้งกินยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด ในรายที่มีอาการหลงลืมควรใช้สิ่งช่วยจดจำ เช่น ปฏิทิน หรือกล่องใส่ยาที่กินช่องละหนึ่งครั้งจะได้ไม่ลืมกินยา หรือกินยาซ้ำซ้อน

คุณผู้ฟังคะ ลูกหลาน หรือผู้ดูแลผู้สูงวัย ควรจะมีความเข้าใจในโรคที่ผู้สูงวัยเป็นอยู่ด้วย โดยพึงระลึกเสมอว่า ยาที่ใช้นั้นเป็นเพียงสิ่งที่ช่วยพยุงภาวะของโรคที่เป็นอยู่ การดูแลให้ได้กินยาให้ตรงเวลา และถูกต้องตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารย่อยยาก และสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น การดื่มสุรา, นอนดึก, ความเครียด หันมาออกกำลังกายอยู่เสมอ ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ย่อมทำให้โรคภัยที่เป็นอยู่นั้นบรรเทาลงได้ และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

พบสาระบันเทิง อาหารและยาคลิก WWW.ORYOR.COM

